

Een hoog cholesterolgehalte verhoogt je risico op hart- en vaatziekten. Cholesterol bestaat uit goede cholesterol en slechte cholesterol. De goede cholesterol beschermt je en is daarom liefst zo hoog mogelijk. De slechte cholesterol (= LDL) - heeft juist het tegenovergestelde effect. Hoe lager je LDL-cholesterol, hoe beter.

Met een gezonde leefstijl kun je de slechte LDL-cholesterol in het bloed verlagen en de goede HDL-cholesterol verhogen. Voeding speelt een rol maar ook andere factoren spelen mee, zoals overgewicht, een hoge bloeddruk, stress, roken en onvoldoende lichaamsbeweging, deze zijn nadelig voor je cholesterol.


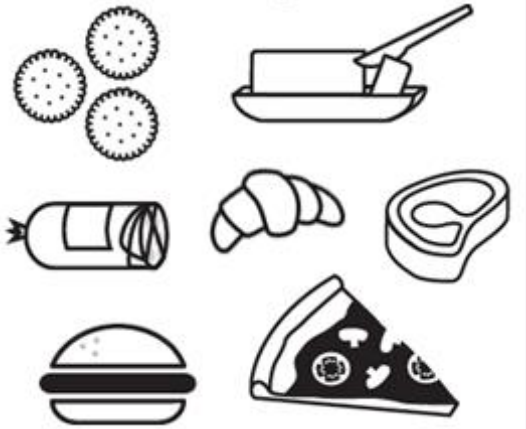
- Gezond eten:
 - Gebruik minder verzadigd vet en probeer deze te vervangen door onverzadigd vet. Meer uitleg over de verschillende vetten lees je hieronder bij "letten op vet"
 - Eet gevarieerd met veel groenten, fruit en voedingsvezels.
 - Volkorenproducten, noten en peulvruchten, deze dragen bij aan het verlagen van het LDL-cholesterol.
 - Gebruik weinig zout.
- Afvallen bij overgewicht: De aanwezigheid van vooral veel buikvet, verhoogt het risico op hart en bloedvatproblemen. Het meten van de buikomtrek is dan ook een interessante parameter.
- Voldoende bewegen: minimaal 2,5 uur per week, hierdoor verlaag je het slecht LDL-cholesterol en verhoog je de goede HDL-cholesterol.
- Stoppen met roken.
- Probeer (vooral langdurige) stress te vermijden.

Letten op vet

Er zijn 2 soorten vetten: onverzadigd en verzadigd vet. Voor je cholesterol is het goed om weinig verzadigd vet te eten en relatief veel onverzadigd vet.

Goed om te onthouden:

- Verzadigd vet is slecht (verzadigd vet is bij kamertemperatuur vaak hard. Het komt veel voor in dierlijke producten).
- Onverzadigd vet is beter.
- Onverzadigd vet verlaagt het cholesterolgehalte in je bloed en verkleint daarmee het risico op hart- en vaatziekten. Onverzadigd vet levert ook essentiële vetzuren. Dat zijn vetzuren die het lichaam niet zelf kan maken, maar ze zijn wel nodig voor een goede gezondheid. Daarom moeten we ze via de voeding binnenkrijgen.
- Wil je hier graag mee aan de slag gaan, hieronder hebben we voeding opgelijst, met in de linkerkolom voeding waar je beter wel uit kan kiezen en in de rechterkolom voeding die minder passen in een gezonde levensstijl en dus beter niet alle dagen op je bord komen te liggen.

Producten met veel onverzadigd vet:	Verzadigd vet
 <ul style="list-style-type: none"> • Vloeibare bakproducten- en braadproducten (zacht vet) • Plantaardige oliën • Halvarine voor op brood • Noten en pinda's • De meeste oliën • Vette vis: Makreel, Atlantische zalm, haring, sardines <p><u>Vette vis</u> Vette vis bevat speciale onverzadigde vetten, de zogenaamde omega-3 vetzuren. Deze vetten zijn goed voor het cholesterolgehalte en vooral ook voor het hart. Eet daarom 1 keer per week vis. Kies bij voorkeur voor vette vis zoals zalm, sardines, haring of makreel.</p>	 <ul style="list-style-type: none"> • Roomboter en harde margarine in een wikkel • Hard bak- braadvet • Hard frituurvet • Palmolie • Kokosvet (kokosolie) • Ghee (boterolie) • Volle melkproducten en kaas 48+ • Roomijs • Vet vlees, vleeswaren en worst • Chocolade, koek en gebak • Snacks, zoutjes en kaasstengels • - en kokosolie • Frikandel, hamburgers, shoarmavlees • Salami • Slavinken • Worst (alle soorten dus ook smeerworst en boterhamworst)

Let op! Onverzadigd vet is beter dan verzadigd vet, maar bevat ook veel calorieën. Eet daarom niet méér vet, maar vervang verzadigd vet door onverzadigd vet.

Gezonde voeding bestaat in het algemeen uit...

Aanbevolen groenten	In mindere mate
<ul style="list-style-type: none">- Verse groenten- Voorgesneden groenten- Diepvriesgroente zonder toegevoegd suiker en zout- Groenten in blik of glas zonder toegevoegd suiker of zout- Gepureerde groenten zonder toegevoegd suiker of zout	<ul style="list-style-type: none">- Groenten in blik of pot met toegevoegd suiker of zout- Groentesap- Groenten a la crème (met room)- Soepen met groenten (kant en klaar, bevat vaak veel zout)- Groentechips- Soep op basis van pakjes (instant, bevat vaak veel zout)

Eet vooral verse groenten van het seizoen en diepvriesgroenten zonder toevoegingen. Ook groentesap en groenten uit blik/ bokaal zijn oké. Gebruik niet te veel zout, bouillon en vet wanneer je ze bereidt. Matig met room of saus.

Aanbevolen fruit	In mindere mate
<ul style="list-style-type: none">- Vers fruit- Voorgesneden fruit- Diepvriesfruit zonder toegevoegd suiker- Gedroogd fruit zonder toegevoegd suiker (beperkt, maximaal een handje per dag)- Uitgelekt fruit in blik op sap (beperkt)	<ul style="list-style-type: none">- Fruit in blik op siroop- Vruchtensap, grenadine, limonade- Gedroogd fruit met toegevoegd suiker- Gevriesdroogd fruit (eet je vaak meer van dan nodig is, ze bevatten minder vitaminen dan vers fruit)- Kokos- Olijven- Confituur (weinig fruit, maar veel toegevoegde suiker)

Aanbevolen smeer- en bereidingsvet	In mindere mate
<ul style="list-style-type: none">- Zachte margarine of halvarine voor op brood- Vloeibare margarine en vloeibaar bak-en-braadvet- De meeste plantaardige oliën, zoals olijfolie en zonnebloemolie	<ul style="list-style-type: none">- Harde margarine (niet meteen smeerbaar)- Hard bak- en braadvet, frituurvet- Roomboter- Kokosvet (kokosolie)- Palmolie (veel verzadigde vetzuren)

Aanbevolen vis, peulvruchten, vlees, ei

- Vis (vooral vette vis)
- Schaal- en schelpdieren
- Peulvruchten, zoals linzen en bruine bonen
- Onbewerkt vlees, zoals kipfilet, kipdrumstick, kalkoenfilet, (extra) mager gehakt, biefstuk, magere runderlappen, sukadelap, varkenshaas, magere varkenslappen, varkensfiletlapjes, mager lamsvlees
- Eieren
- Tofu en tempé
- Kant-en-klare vegetarische burgers, stukjes of balletjes met niet te veel zout

In mindere mate

- Alle vleeswaren, zoals worst, ham of paté
- Bewerkt vlees, zoals hamburger, worst en gemarineerd vlees
- Vette vleessoorten, zoals speklap, gehakt, spare ribs, lamskotelet en lamskarbonade
- Peulvruchten uit blik met toegevoegd suiker of te veel zout
- Kant-en-klare vegetarische burgers, stukjes of balletjes met te veel zout
- Gefrituurde visproducten (bevat veel zout)
- Tonijn in olie in blik (bevat veel zout en olie)

Aanbevolen zuivelproducten

- Magere en halfvolle melk, karnemelk
- Magere en halfvolle yoghurt
- Magere kwark
- Drinkyoghurt
- Sojadrink met toegevoegd vitamine B12 en calcium
- 10+, 20+ of 30+ kaas met niet te veel zout
- Zuivelspread
- Hüttenkäse
- Mozzarella
- Verse geitenkaas

In mindere mate

- Zuivel- en sojadrink met te veel suiker
- Pudding en toetjes met toegevoegd suiker
- Volle melk en volle yoghurt
- Rijstdrink en amandeldrink
- Vla
- Roomijs, softijs en yoghurtijs
- 48+ en 60+ kaas
- Feta
- Crème fraîche, zure- en kookroom
- Slagroom
- Kaaskroket
- Zoute snacks met kaas (bv. Chips, borrelhapjes)

Aanbevolen noten

- Ongezouten noten en pinda's
- Notenpasta en pindakaas van 100% noten of pinda's
- Ongezouten zaden

TIP: Elke dag een handje noten en/ of zaden is aan te raden.

In mindere mate

- Gezouten noten
- Borrelnoten
- Noten met chocolade of suiker errond
- Notenpasta en pindakaas met toegevoegd zout of suiker
- Noten en zadenpasta met toevoeging van suiker, vet, zout

Brood, graanproducten en aardappelen

- Volkorenbrood en volkoren bolletjes
- Bruinbrood en bruine bolletjes
- Volkoren knäckebröd
- Volkoren krentenbrood en volkoren mueslibrood, pistolets, piccolo, stokbrood, Turks brood, pittabrood, beschuit, crackers
- Roggebrood
- Havermout, muesli en andere volkoren ontbijtgranen met minder suiker en zonder toegevoegd zout
- Volkorenpasta
- Volkoren mie en volkoren noedels
- Zilvervliesrijst
- Volkoren bulgur
- Couscous met voldoende vezels
- Quinoa
- Aardappel
- Volkoren rijstwafel, of op basis van mais, spelt,...
- Broodmix met meer dan 50 % volle granen

In mindere mate

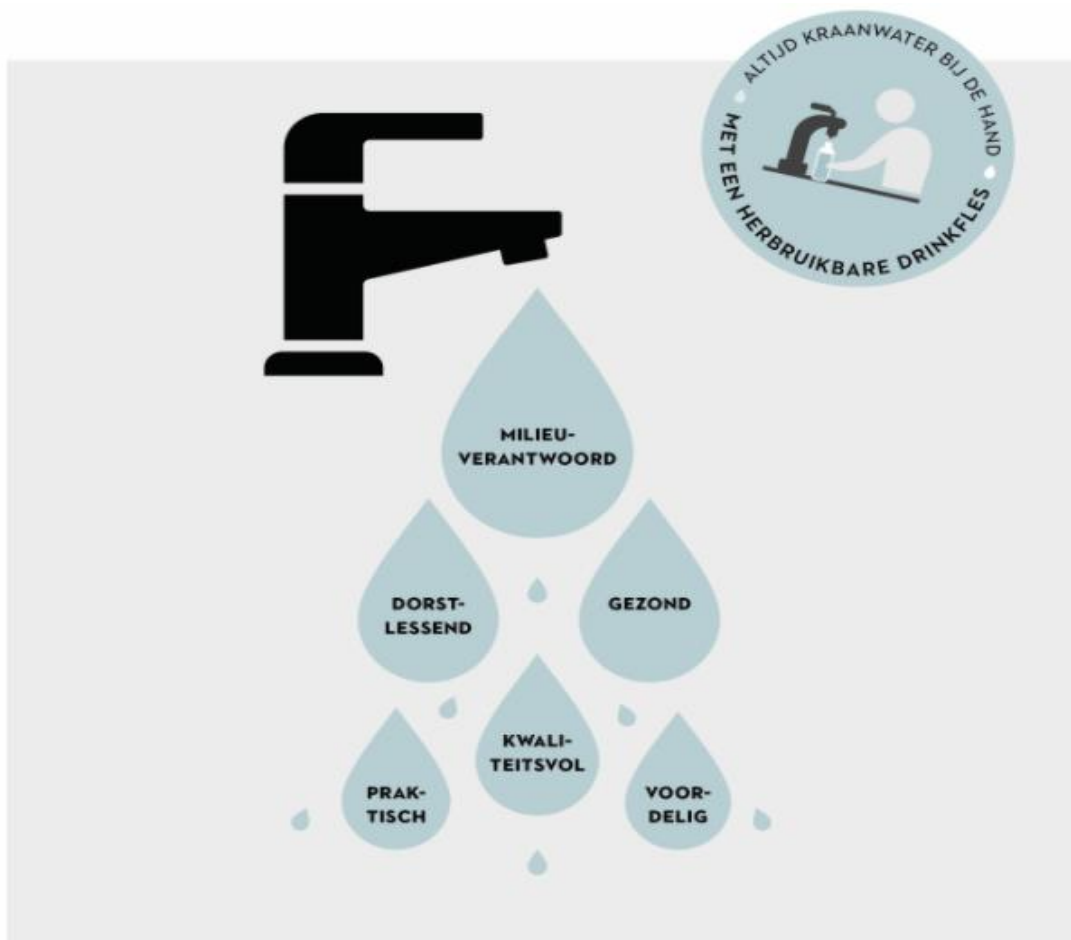
- Witbrood
- Wit knäckebröd
- Beschuit
- Krentenbrood
- Croissant, koffiekoeken
- Ontbijtgranen met te veel suiker, zoals krokante muesli en cornflakes, fantasie-ontbijtgranen
- Witte pasta
- Witte mie en noedels
- Witte rijst
- Witte couscous
- Kant-en-klare aardappelpuree en aardappelpureepoeder
- Witte bloem, broodmix, ontbijtgranen met minder dan 50 % volle granen
- Chips, light chips
- Frieten, kroketten

Volle granen bevatten heel wat goede stoffen zoals vitamine B1, B2 en B3 (niacine). Mineralen die er het meest in voorkomen zijn ijzer, calcium en fosfor.

In haver zit een specifiek vezeltype: bèta-glucanen. Die vezels hebben een positief effect op het LDL -de 'slechte cholesterol'.

Vezels zorgen ook voor een gezonde darmtransit en een langer verzadigingsgevoel. Volle granen beschermen daardoor ook tegen darmkanker en diabetes type 2.

Aanbevolen drank	In mindere mate
<ul style="list-style-type: none">- Water- Zwarte en groene thee- Kruidenthee (beperkt)- Koffie (beperkt)	<ul style="list-style-type: none">- Dranken met suiker, zoals vruchtensap, groentesap, frisdrank, siroop, gezoete zuiveldrank, sportdrank en energiedrank (bevatten geen nuttige voedingsstoffen, slecht voor de tanden)- Light-frisdrank (bevatten zoetstoffen)- Dranken met alcohol- Kookkoffie, koffie uit een cafetaria - Kant en klare gesuikerde dranken op basis van koffie en thee met toevoeging van suiker/ room (bv. ijskoffie)



Bronnen:

<https://www.voedingscentrum.nl/nl/gezond-eten-met-de-schijf-van-vijf/wat-staat-er-in-de-vakken-van-de-schijf-van-vijf/smeer-en-bereidingsvetten.aspx>

<https://www.hartstichting.nl/risicofactoren/gids-cholesterol/zelf-je-cholesterol-verlagen/voeding-en-cholesterol>

<https://www.thuisarts.nl/cholesterol/ik-heb-hoog-cholesterol>

<https://www.gezondleven.be/themas/voeding/voedingsdriehoek>